

Утверждено:

Директор ООО «ЖКДН»

И.В. Воробьев /

« 27 » октября 2021г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

«ОЦ с. Четыршина»

И.В. Круглов /

« 27 » октября

2021 год.

Родительский комитет

И.В.

« 27 » октября

2021 год.



**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся (ОВЗ)  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Шенталинского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		503	16,57	18,16	76,09	534,18	0,3	2,96	62,93	0,29	489,13	449,31	81,26	2,67
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем,	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
348 (АКТ)	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0,00	0,00	16,42	25,82	8,42	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		796	27,91	31,06	115,94	854,92	0,64	36,97	6,69	1,68	276,07	267,3	97,45	13,34
<b>Итого за день</b>		1299	44,48	49,22	192,03	1389,1	0,94	39,93	69,62	1,97	765,2	716,61	178,71	16,01

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,72	178,3	225,05	73,06	8,17
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками и	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		781	30,78	20,51	127,28	820,91	0,58	28,67	32,45	1603,94	307,01	372,1	132,4	8,89
<b>Итого за день</b>		1325	44,52	34,36	193,4	1264,85	0,97	69,85	33,74	1604,66	485,31	597,15	205,46	17,06

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
120	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	6,24	18	150	0,08	1,63	0,02	0,03	157,99	131,25	20,93	0,43
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,99	17,98	55,28	434,87	0,28	3,01	22,06	0,06	394,17	259,05	48,18	2,02
<b>Обед</b>														
49	Салат "Витаминный" с маслом	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31
99	Суп из овощей со сметаной и	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		786	20,88	28,26	102,18	754,64	0,68	39,54	11,31	2,22	277,17	364,1	151	7,18
<b>Итого за день</b>		1286	33,87	46,24	157,46	1189,51	0,96	42,55	33,37	2,28	671,34	623,15	199,18	9,2

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Вафли.	54	1,77	15,7	33,64	282,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,16	17,16	1,04	0,26
188	Запеканка рисовая с творогом и с	180/30	12,46	11,45	70,25	434,25	0,11	0,45	0,2	0,02	156	223,49	40,16	1,14
883/Акт	Кисель .	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		504	18,5	28,96	157,62	963,6	0,29	0,7	0,2	0,02	268,36	275,45	54,4	2,87
<b>Обед</b>														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
103	Суп картофельный с вермишелью и	200/1	2,15	2,27	13,96	84,87	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		746	33,08	25,53	136,52	908,48	0,96	16,5	0,1	1,13	345,43	438,91	129,53	10,17
<b>Итого за день</b>		1250	51,58	54,49	294,14	1872,08	1,25	17,2	0,3	1,15	613,79	714,36	183,93	13,04

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
75	Икра свекольная	60	1,24	4,5	5,64	68,78	0,02	8,33	0,12	0,01	21,41	29,83	14,55	0,87
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	18,2	22,53	73,94	571,98	0,28	10,22	0,13	0,04	152,11	154,42	65,15	7,97
<b>Обед</b>														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой и м/	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,26	16,81	12,56	232,07	0,27	1,7	0,04	0,37	12,54	78,15	17,9	1,23
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		787	21,29	33,31	132,66	919,97	0,68	31,43	7,08	2,58	552,68	290,42	95,65	5,59
<b>Итого за день</b>		1327	39,49	55,84	206,6	1491,95	0,96	41,65	7,21	2,62	704,79	444,84	160,8	13,56

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	250/5	10,09	15,93	45,69	366,49	0,3	1,63	27,52	0,02	183,63	295,15	88,7	1,18
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		510	15,17	20,24	112,72	692,43	0,44	1,86	27,52	0,02	272,08	343,75	103,6	2,82
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		806	31,8	29,82	112,69	855,35	0,78	32,35	0,16	2,1	287,91	430,63	172,33	12,29
<b>Итого за день</b>		1316	46,97	50,06	225,41	1547,78	1,22	34,21	27,68	2,12	559,99	774,38	275,93	15,11

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
268	Биточки из мяса с соусом,	50/50	7,28	16,5	10,93	221,34	0,29	1,34	0,02	0,22	19,86	76,04	16,76	1,32
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		544	17,43	27,83	73,45	613,38	0,48	7,1	0,02	0,79	136,97	170,52	61,6	7,98
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,02	1,55	35,42	0,01	3,42	0,01	0,00	14,29	17,38	8,23	0,37
88	Щи из св.капусты с картофелем,	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		786	19,33	17,28	91,9	600,65	0,6	53,67	6,76	1,16	299,78	300,07	102,58	11,77
<b>Итого за день</b>		1330	36,76	45,11	165,35	1214,03	1,08	60,77	6,78	1,95	436,75	470,59	164,18	19,75



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционн.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
181	Каша молочная манная с	250/5	7,66	8,42	39,66	265,06	0,1	1,63	27,52	0,02	162,78	147,69	24,72	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		505	12,21	17,53	75,96	510,46	0,26	1,81	27,56	0,05	278,43	193,73	42,37	2,9
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
96	Рассольник Ленинградский со	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
348 (АКТ)	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0,00	0,00	16,42	25,82	8,42	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		787	30,93	24,82	128,13	858,93	0,99	25,14	6,2	5,97	369,02	446,78	151,23	9,58
<b>Итого за день</b>		1292	43,14	42,35	204,09	1369,39	1,25	26,95	33,76	6,02	647,45	640,51	193,6	12,48

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,77	23,95	78,76	601,55	0,48	17,1	0,05	0,04	141,27	244	121,54	5,71
<b>Обед</b>														
ПР	Вафли*	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13
103	Суп картофельный с вермишелью,	250/1	2,87	3,42	21,04	134,68	0,12	17,5	0,05	0,92	27,19	65,93	25,19	1,06
188	Запеканка рисовая с творогом и с	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		728	21,21	20,78	161,36	926,55	0,52	18,93	0,22	0,95	361,33	347,85	94,01	5,37
<b>Итого за день</b>		1268	36,98	44,73	240,12	1528,1	1	36,03	0,27	0,99	502,6	591,85	215,55	11,08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	25,02	13,29	106,37	646,12	0,34	30,54	32,41	1603,74	212,5	300,96	112,2	4,51
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной с маслом рас,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
171	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,35	4,86	25	163,55	0,16	0,00	0,02	0,02	16,85	90	31,48	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		781	24,85	34,08	97,88	800,05	0,8	17,75	1,24	1,31	270,23	367,2	117,2	7,58
<b>Итого за день</b>		1321	49,87	47,37	204,25	1446,17	1,14	48,29	33,65	1605,06	482,73	668,16	229,4	12,09